



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Educación física
Curso	1° básico
Docente de Asignatura	Michel Quintanilla Riffo
Semana de cobertura	17 al 21 agosto
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OAO1.- Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Objetivo de la sesión de trabajo	Unidad 3.- Expresión de ideas, estados de ánimo y emociones, por medio de movimientos corporales. Práctica de juegos tradicionales y diversas actividades lúdicas.
Fecha de entrega productos de la sesión	21 agosto

Descripción de actividades de la sesión		
INTRODUCCIÓN AL TEMA: La actividad segura de manera segura		
FAS L	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	Inicio: Conoceremos bailes y juegos tradicionales chilenos. L a Trastrasera	Espacio físico Entorno



DESARROLLO

Desarrollo: Este baile es originario de Chiloé. Es una danza de fácil ejecución y puede adaptarse como juego rítmico aún para niños de corta edad. Es danza de pareja sola, pero resulta sumamente lucida cuando es interpretada por grandes grupos.

En la realización de las figuras se sigue la letra del canto, que es el que indica los movimientos.

Antes de empezar la música, las parejas ingresan al escenario tomados de la mano, yendo el varón un poco adelante de la dama, la cual parece avanzar con timidez. Una vez llegados a su ubicación, el varón hace dar media vuelta a su dama y la coloca frente a él. Ella toma su pollera con ambas manos mientras él mueve libremente sus brazos a compás de la música.

Paso empleado: Marcar tres pasos de trote en el puesto contando un tiempo para cada paso y al cuarto tiempo elevación de una rodilla para continuar con otros tres trotes y elevación de la rodilla contraria. Con este paso se realizan todas las figuras, ya sea en el puesto, avanzando o dando vueltas. Lo importante es no perder el paso y seguir el ritmo de la música. De la uniformidad de los bailarines depende el éxito del baile.

Vestuario: Por ser éste un baile de Chiloé, región de intensos fríos y ventarrones, ambos bailarines van bien abrigados.

La dama usa pollera oscura y chaqueta de color vivo. Frecuentemente se cubre con un pañuelo de rebozo.

En la cabeza se amarran un pañuelo esquinado cuyos extremos anudan bajo de la barba.

Llevar medias gruesas de algodón o lana de color oscuro y zapatos cerrados. El varón usa un pantalón oscuro, camisa rayada, alpargatas o botas con calcetines blancos gruesos que se doblan sobre el pantalón. Además, llevan un poncho y boina o gorrito chilote.

Mariquita dame un beso que tu mama lo mandó.	Darán una media vuelta y también una vuelta entera
Tu mama manda en lo suyo y en lo mío mando yo tu mama manda en lo suyo y en lo mío mando yo.	se tomarán de la mano y harán una reverencia.
Tras tras por la trastrasera y también por la delantera, tras tras por un costao también por el otro lao.	Tras tras por la trastrasera y también por la delantera, tras tras por un costao también por el otro lao.

Espacio Físico
 Radio, pc o celular.



<p>CIERRE</p>	<p>Cierre: Es importancia de nuestra cultura a través del baile Mantener hábito de lavarse las manos mantener distancia y uso de mascarilla de manera habitual. Correo o mail : michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl</p>	<p>Auto cuidado</p>
<p>complemento</p>	<p>Video: https://www.youtube.com/watch?v=dLoX263vzus</p>  <p>La Trastrasera [AUDIO].mp3 audio</p>	<p>Celular pc</p>